

תאריך הניתוח: \_\_\_\_\_

פרטי מטופל: שם ושם משפחה \_\_\_\_\_ ת.ז. \_\_\_\_\_

פרוצדורות נוספות שנעשו בניתוח: \_\_\_\_\_

אמצעי עזר: \_\_\_\_\_

הערות: \_\_\_\_\_

### 0-3 שבועות לאחר הניתוח:

- שימוש במתלה למשך שלושה שבועות, יום ולילה
- הפעלה אקטיבית של אצבעות, שכ"י, מרפק, שכמות וצוואר
- הפעלה פאסיבית ואקטיבית נעזרת עדינה:

Flexion עד  $60^\circ$

ABD עד  $60^\circ$

ER עד  $10^\circ$

- פנדולום עדין לכי הטווחים הנ"ל
- תרגול איזומטרי לשרירי הכתף
- טיפול להורדת כאב ונפיחות
- הדרכה ל ADL על פי המגבלות
- (לבוש, רחצה- שטיפה וייבוש בית השחי במנח פנדולום)
- מוביליזציות לרקמות רכות, דגש על צלקות לאחר הוצאת תפרים
- הדרכה ליציבה נכונה



### 3-6 שבועות לאחר הניתוח:

- שימוש במתלה למשך הלילה בלבד.
- הפעלה פאסיבית ואקטיבית נעזרת עדינה:

Flexion עד  $90^{\circ}$

ABD עד  $75^{\circ}$

ER עד  $15^{\circ}$

- תחילת עבודה לשיפור פרופריוספציה בהתאם למגבלות (טווחים וכוח המפורטים מעלה)

### 6-8 שבועות לאחר הניתוח:

- התקדמות עד טווח תנועה מלא, פאסיבי ואקטיבי
- התחלת עבודה על תנועות משולבות (Abd+ ER)

### שמונה שבועות עד שלושה חודשים לאחר הניתוח:

- חיזוק שרירים נגד התנגדות, רק לאחר השגת טווח תנועה אקטיבי מלא ללא תנועות מפצות

### שלושה חודשים לאחר הניתוח:

- המשך מתיחות, חיזוק, סיבולת, פעילות ספורטיבית - מוגבלת בתיאום עם המנתח

### שלושה חודשים לאחר הניתוח:

- במידה וטווח התנועות מלא, ללא כאב, יציבות סטטית טובה וכוח שרירים לפחות 80% לעומת הצד השני, ניתן לחזור לפעילות אקטיבית מלאה בכל התחומים

### הנחיות כלליות:

- שחיית חזה לאחר 12 שבועות, תלוי בהתקדמות הכללית
- שחיית חתירה לאחר 5-6 חודשים, תלוי בהתקדמות הכללית
- חזרה לעבודה בהתאם למקצוע ובהתייעצות עם הרופא המנתח

**בהצלחה!**

ד"ר אלכס בושוי

ד"ר מיכאל תמר

